



# СОДЕРЖАНИЕ

*Введение. Вечность находится в шаге от вас* ..... 5

## **ЧАСТЬ I. ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ**

*Для чего нам дана жизнь*

Принятие бесконечности .....	19
Демонстрация бесконечности .....	23
Ваша роль в манифестации бесконечности .....	33
Понимание структуры жизни .....	35
Смысл всего .....	41
<i>Волны</i> .....	47

## **ЧАСТЬ II. ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ**

*Смысл страданий*

Почему создание желаемой реальности отнимает так много времени? .....	51
Создатель времени № 1: Сожаление о прошлом .....	55
Создатель времени № 2: Страх перед будущим .....	59
Создатель времени № 3: Вера в ограничения .....	65
Создатель времени № 4: Защита ложных убеждений .....	73
Создатель времени № 5: Сила потребностей .....	77
<i>Снова</i> .....	81

### **ЧАСТЬ III. КАК РАСТВОРИТЬ ВРЕМЯ И ПОЛУЧИТЬ ЖЕЛАМОЕ**

*Учимся видеть красоту процесса*

Растяжение и сжатие времени .....	85
Совершенная природа прошлого .....	99
Сила прощения .....	103
Осознание своего совершенства .....	107
Открытость новым возможностям .....	119
Процесс создания собственной жизни .....	129
<i>Вы — боги</i> .....	165

### **ЧАСТЬ IV. ЗА ПРЕДЕЛАМИ ВРЕМЕНИ**

*Познание вечной радости*

Доверие к обстоятельствам.....	169
Почитание настоящего .....	179
Жизнь вне времени и страха .....	185
Улыбка сквозь тишину .....	205
Любовь к жизни .....	217
Позвольте себе радоваться и смеяться .....	223
<i>Навсегда</i> .....	231
<i>Слова благодарности</i> .....	233
<i>Об авторе</i> .....	235

## Введение

# ВЕЧНОСТЬ НАХОДИТСЯ В ШАГЕ ОТ ВАС

Время — самый важный ресурс во Вселенной. Оно намного дороже золота, ценнее денег и желаннее, чем любовь. Это самый значимый элемент нашей жизни. Без времени все остальное просто не нужно.

Наше неправильное представление о времени (то, как мы о нем думаем, как оно создается и почему кажется конечным) — одна из главных причин человеческих страданий, чувства беспомощности и безнадежности. По этой причине, в частности, мы не стремимся воплотить в жизнь свои мечты и сокровенные желания. В результате наши вопросы остаются без ответов, а внутри мы чувствуем пустоту. Возможно, пришло время изменить представление о времени.

Что, если бы вы проникли в природу времени настолько глубоко, что могли бы избавиться от ограниченных представлений, которые мешают вам реализовать задуманное? Что, если бы вы сделали время своим союзником? «Время в бутылке» учит вас именно этому. Книга поможет овладеть искусством жизни, раскрывая суть времени.

*По-настоящему богат не тот, у кого много денег, а тот, у кого есть время.*

Маргарет Бонанно

Лучший способ освободиться от власти времени, а значит, глубже его понять, заключается в осознании ограниченных представлений, которые не дают вам достигать целей. Необходимо понять, откуда вообще взялись эти представления. Затем следует задать вопрос — возможно, первый раз в жизни, — насколько эти ограничения реальны. Наконец, стоит серьезно задуматься над тем, действительно ли ваши представления о себе самих и окружающем мире делают вас счастливыми и помогают осуществлять свои намерения. Этот процесс способен полностью изменить вашу жизнь. Вы научитесь смотреть на мир совершенно другими глазами.

Когда я осознал присутствие великой силы, живущей внутри каждого из нас, то совершил потрясающее открытие, касающееся времени, — того, как мы его ощущаем, и какое колоссальное влияние на нашу жизнь оказывает это ощущение. Стоило мне начать по-новому смотреть на время, как все вокруг изменилось. Понять его суть — значит добиться самореализации и овладеть искусством жизни.

Мой путь к этому осознанию начался в 2002 году, когда в тридцать пять лет в моей жизни произошли кардинальные изменения. Я был счастливым мужем и отцом двоих детей, имел успешную карьеру, но наступил момент, когда я стал задаваться вопросами о смысле своего существова-

ния и своем предназначении. Я начал думать над тем, зачем нам в принципе дана жизнь. У меня была прекрасная семья, отличные друзья и работа, которая приносила хороший доход. Но я не чувствовал полного удовлетворения. Казалось, что я упускаю самую суть жизни, обитаю где-то на поверхности, и мне не хватает глубины. Хуже всего то, что я не мог понять, что именно было не так. На первый взгляд все шло гладко.

Многие люди часто связывают печаль с конкретными нереализованными потребностями: «Я не нашел свою вторую половинку, неправильно выбрал карьеру, отказался от мечты, не заботился о здоровье и так далее». Но я вроде бы жил, как хотел, что делало мою неудовлетворенность еще менее объяснимой. Я и правда испытывал сильный дискомфорт. Что именно рождало во мне недовольство? Очевидно, я хотел найти ответы на некоторые основополагающие вопросы, найти ключи к тайникам жизни. Так или иначе, наступил момент, когда я не просто стремился получить ответы на самые важные вопросы, но и *страстно желал* их отыскать. Мое сердце жаждало знаний.

В следующие четыре месяца произошло настоящее чудо: моя готовность и искреннее желание нашли отклик в потрясающем расширении сознания и проникновении в природу всего, что нас окружает. Этот опыт, ниспосланный мне удивительной Вселенной, не поддается никакому описанию. Меня переполняло глубочайшее смирение, чувство собственной ничтожности перед лицом потрясающей бесконечной мудрости. Мои эмоции оказались настолько сильными, что прошло больше двух лет, прежде чем я принял происшедшее расширение сознания и понял одну важную вещь: я, как и все люди на планете, достоин этой милости и всего, что она с собой несет.

Почему так вышло? Как я получил такой опыт? Его предпосылками, скорее всего, стали вопросы, которыми

я задавался на протяжении долгого времени, в сочетании с искренним любопытством, неспособностью найти удовлетворение в повседневных делах и готовностью признать, что у меня нет ответов. Любопытство и желание открыли мой разум для новой информации. Я не волновался о том, как изменюсь под влиянием новых знаний. Моя открытость носила безусловный характер. Когда мое сознание начало пробуждаться, я внезапно понял: информация, которую я искал долгие годы, уже присутствовала в моей жизни. Ответы всегда были прямо передо мной! Я видел их каждую минуту, сам того не понимая.

И вот, в одно мгновение, мне стало ясно, что подлинная суть жизни заключается в постоянном расширении сознания и углублении понимания того, КТО Я ЕСТЬ. Все человеческое поведение (осознанные и неосознанные поступки, радость и страдания), красота и божественность вещей — все это вдруг обрело смысл. Если раньше я пытался разгадать загадку жизни, будучи частью головоломки (а потому мои попытки были обречены на провал), то теперь видел всю картину сверху, и взаимосвязи между элементами вдруг стали для меня совершенно очевидными.

Мне открылись смысл, совершенство и согласованность каждой частички материи. Значение каждого события, каждого действия больше не являлось тайной. Я понял, как все, что со мной происходило, было связано с моим предназначением. Впервые я осознал, что великая сила и власть менять и создавать обстоятельства нашей жизни находится внутри каждого из нас в ожидании, пока мы ее откроем.

В благодарность за оказанную милость и дарованное мне глубокое понимание того, кем мы являемся, я написал свою первую книгу. Она называлась «Я есть: Осознайте, кто вы на самом деле» (I AM: The Power of Discovering Who You Really Are) и была опубликована в 2010 году. Послед-

ние четыре года я провел в разъездах и беседах с сотнями людей, многие из которых задавали одни и те же вопросы: «Как я могу изменить свою жизнь? Как я могу преодолеть обстоятельства, которые меня сдерживают? Как я могу осуществить свои мечты?» Самый эффективный ответ на каждый из них связан с новым пониманием *времени*. Оно есть не что иное, как краеугольный камень нового понимания жизни.

Главная цель этой книги — подробный рассказ об основных механизмах, которые превращают ваши мысли и желания в воспринимаемую реальность. Речь может идти о чем угодно: о стремлении к карьерному росту, материальному достатку, полноценным отношениям или к обретению душевного мира и ясности разума. Книга «Время в бутылке» не только объясняет, как рождаются эти намерения, но и показывает ключевую роль, которую время играет в данном процессе. Вы узнаете, что вам дана власть контролировать время и его влияние на вашу жизнь.

Ничто не дает вам столько свободы, сколько понимание того, что в любой момент и в любых обстоятельствах выбор остается за вами. Вы управляете временем, а не наоборот. Разве это не вдохновляет?

Вы получите в свое распоряжение инструменты и знания, необходимые для творчества и для сжатия времени в сфере любви, денег, карьеры, здоровья и других важных вещей.

Книга состоит из четырех частей. Часть I рассматривает значение времени и его роль в жизни каждого из нас. Здесь же вашему вниманию предлагается понятие бесконечности и указывается, как оно способно освободить разум. В этой части подробно объясняется ваша связь с жизнью и важность этой связи для созидательной деятельности. Вы также узнаете, чем полезны трудности, с которыми вы



сталкиваетесь. Это всеобъемлющее и глубокое понимание космологии жизни — фундамент, позволяющий постичь, почему время иногда работает на вас, а иногда против.

В части II обсуждаются мысли, убеждения, чувства и действия, которые рождают силу, создающую время и мешающую вам добиваться поставленных целей. Состояние сознания, позволяющее уверенно идти вперед, возникает в результате принятия нового взгляда на вещи.

Часть III посвящена осознанности, которая стимулирует ваши творческие способности. Вы увидите, что иногда желаемая реальность создается естественно, как бы сама собой, без необходимости прикладывать титанические усилия. Вы изучите способ творчества, который будет простым и красивым отражением вашей новой личности, и с головой окунетесь в невероятно вдохновляющую, бесконечную и творческую реальность настоящего.

Часть IV основывается на информации предыдущих разделов и полностью преодолевает негативный аспект времени. Она показывает, как нужно жить, чтобы каждый момент был пронизан смыслом и значимостью. Вы откроете для себя состояние разума, при котором глубокое почтение к красоте и изяществу жизни выдвигает на первый план самое действенное из всех понятие — веру. Эта вера не требует от вас пассивно признавать все, что вам говорят. Нет, она коренится в глубоком понимании совершенства, причем не только вашей собственной жизни, но и всех бесконечных манифестаций материи вокруг вас. Такое понимание — последний ингредиент эликсира, дающего вам власть над своей реальностью.

Меня поражает удивительная согласованность и последовательность событий в моей жизни. Каждое обстоятельство — от серьезных испытаний и сильных разочарований до большой радости и успеха — было связано с главным намерением, которому подчинялось все мое существо.

Каждый болезненный урок, горький опыт или чувство, что некоторые вещи отнимают слишком много времени, оказывались частью общей картины, причем все ее детали имели первостепенную важность. Понимал я их смысл в конкретный момент времени или нет, неважно. Но я уверен в том, что каждый жизненный урок был необходим и служил предпосылкой следующих событий.

Кажется, что только вчера я смотрел на людей, которых знал или просто видел на улице, и у меня складывалось впечатление, будто они имели все, что я хотел создать. Я удивлялся: «Как им это удалось? Как они нашли свою вторую половинку/работу своей мечты или обрели душевный мир/уверенность в себе?» Либо, что еще важнее, я недоумевал: «Как сделать так, чтобы то же самое произошло со мной?» В молодости многие из целей и мечтаний казались такими далекими и недостижимыми, что часто сама мысль о них причиняла мне боль.

«Где хотенье, там и уменье», — гласит пословица. Она указывает на обстоятельство, при котором наша способность творить проявляется наиболее ярко. Вспоминая свои прежние цели и желания, я изумляюсь: многое из того, о чем я мечтал и что представлял, в итоге обрело плоть. Жизнь готова поддерживать вас и ваши намерения, содействовать вам в каждом начинании, и мой опыт — подтверждение тому.

Каждая мечта и идея, на которую мы обращаем мысленный взор, требует выполнения ряда условий, при которых намерение может воплотиться в жизнь. Каждое намерение имеет собственный график. Книга «Время в бутылке» помогает понять, в какой мере убеждения, чувства, мысли и действия влияют на скорость выполнения этих условий, без которых ваши мечты и желания не осуществляются.

Для размышлений о времени давайте обратимся к аналогии с лупой, которая способна разжечь огонь. Благо-

даря кривизне стекла она концентрирует энергию солнца в одной точке, в результате чего происходит нагревание. Концентрация тепла — это как раз то, что нужно для возгорания. Чем больше времени уходит на фокусирование энергии в одном месте, тем дольше нужно ждать появления огня.

С намерениями все происходит точно так же. У вас должно быть достаточно силы воли, чтобы концентрироваться на своих намерениях столько, сколько нужно, и достаточно точности, чтобы знать, чего именно вы хотите и как собираетесь этого добиться. Только тогда реальность, о которой вы мечтаете, разгорится ярким пламенем. В данной книге рассказывается о том, как собрать воедино все условия для того, чтобы по максимуму использовать творческую энергию и осуществить свои намерения и желания.

В этой книге рассматривается также множество трудностей, с которыми мы сталкиваемся, и объясняется, как глубокое понимание времени дает нам силы и мужество, которые требуются для преодоления всех препятствий.

Например, проблемы в экономике или тяжелые условия труда могут заставить кого-то искать новую работу или иные способы улучшения материального положения. Трудности в отношениях иногда заставляют нас спрашивать себя, почему мы до сих пор не нашли подходящего спутника жизни. Книга даст вам понять, что ваше отношение к невзгодам и жизненным перипетиям напрямую связано со **временем**, которое потребуется для получения нужного результата. Позиция, занимаемая вами в конкретной ситуации, может разжечь творческую искру и сжать время. Или же, наоборот, она будет ставить преграды для творчества и растягивать время. Мы обсудим, как формируются ваши установки или образ мыслей и как их изменить.